

Okra





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las vainas secas, firmes, de color verde a verde oscuro y sin puntos oscuros.
- Evita vainas arrugadas o mohosas. Los puntos oscuros son señal que la okra ha estado almacenada por mucho tiempo.

¿SABÍAS QUE...?

- La okra, también conocida como el quimbombó, proviene del Noroeste de África, cerca de Etiopía.
- Cuando se cortan las vainas de okra les escurre un jugo viscoso que es excelente para espesar sopas y guisados.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de trozos de okra contiene:

- Una excelente fuente de vitamina K, vitamina C, ácido fólico.
- Buena fuente de magnesio, fibra, tiamina, y vitamina B6.

IDEAS PARA SERVIR

- Para un platillo rápido, guisa okra con cebolla y tomate.
- En vez de freír la okra, sumerge las rebanadas en leche o “buttermilk” y pásalas por harina de maíz. Coloca los pedazos de okra en un recipiente ligeramente engrasado y hornea a 450°F de 30 a 40 minutos, a que queden crujientes.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California están disponibles desde el verano hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Guárdalas en una bolsa de papel y ponlas en el refrigerador, hasta por tres días.